

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 34»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 27.08.2025 г.

Утверждена
приказом директора школы
от 29.08.2025 г. №226

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
естественнонаучной направленности
«Здравник»
Возраст обучающихся: 12-13 лет
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:
Рахманова О.К.,
учитель биологии

МО Каменск-Уральский городской округ СО
2025-2026 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здравник» разработана в соответствии с нормативными документами:

Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в редакции от 25 января 2023 г. № 35);

Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 1 декабря 2016 г. № 642;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Минпросвещения России от 1 июня 2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования»);

Протокол заочного голосования Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха № АБ-35/06пр от 28 июля 2023 года;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г. № 28;

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.12.2022 № 24 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2;

Распоряжение Правительства Свердловской области от 26.10.2018 г. № 646-РП «О создании в Свердловской области целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»;

Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019 г. № 503–ПП «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования»;

Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;

Приказ ОМС «Управление образования города Каменск-Уральский» «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в муниципальном образовании город Каменск - Уральский» от 16.09.2019 г. № 218;

Приказ ОМС «Управление образования Каменск – Уральского городского округа» «О внесении изменений в приказ начальника Управления образования от 16.09.2029 № 218 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в муниципальном образовании город Каменск-Уральский»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г. № 28;

Устав Средней школы № 34

Направленность: естественнонаучная.

Актуальность. Программа направлена на формирование здорового образа жизни подростков, адаптации окружающей среде, расширении и углублении знаний обучающихся о приемах сохранения здоровья, преодолении зависимости вредных привычек. Здоровый человек живет полноценной жизнью. Бывает, что человек теряет здоровье, поскольку имеет недостаточные знания о причинах, распространении и последствиях инфекционных заболеваний; не обладает достаточными знаниями оказания первой медицинской помощи. Курс помогает сформировать необходимость в здоровом образе жизни- правильном питании, режиме дня, сохранении физического и психического здоровья, поскольку все это может стать причиной развития таких заболеваний среди подростков, как ожирение, сахарный диабет, язва и гастрит, сердечно-сосудистые заболевания, анорексия, почечная недостаточность, психические расстройства, обусловленные перестройкой пубертатного периода и началом половой жизни.

Программа позволяет ориентироваться на интересы обучающихся, позволяет решать важные учебные задачи, углубляя, расширяя и систематизируя знания; помогает понять, что

здоровье человека - это достояние всего общества и необходимо бережно относиться как к своему здоровью, так и здоровью окружающих, что здоровье напрямую зависит от факторов окружающей среды.

Отличительные особенности

Материал данного курса дополнительного образования построен на чередовании лекционного, лабораторно- практического, аналитического материала. Одним из важных компонентов является исследовательская деятельность. Она включает в себя такие элементы, как измерение, эксперимент, тестирование, а также самоанализ, который сможет помочь учащимся проанализировать свои дальнейшие действия, поступки, поведение. Данная программа носит интегрированный характер, объединяя биологию, медицину, гигиену. Курс реализуется на основе школьного оборудования.

Программа несет проориентационный характер. Курс должен пробудить интерес к медицине, к изучению анатомии как предмета.

Педагогическая целесообразность

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, отражающаяся в:

- принципах обучения, а именно, учета психолого-возрастных особенностей обучающихся, гуманизации, доступности, преемственности, результативности;
- формах и методах обучения- объяснительно-иллюстративные (лекции, беседы, работа с иллюстрационным и статистическим материалом), репродуктивные (тестовые задания, задания по алгоритму, воспроизведение изученного теоретического материала), проблемного изложения (проблемное изложение, создание проблемной ситуации,), исследовательские (доклады, сообщение, составление кроссвордов, наблюдения);
- методах контроля и управления образовательным процессом- тестирование, анализ, анкетирование, беседа, практические и экспериментальные занятия;
- средствах обучения (модели, макеты, таблицы, приборы, аппараты, компьютер, интерактивная доска, проектор, учебные пособия, справочники и т.д.).

В процессе и по окончании изучения курса, у обучающихся вырабатываются понятия и навыки познания своей личности, возможностей своего характера, способности воспроизводить нужную информацию о наследственности и здоровье, противостоять вредным привычкам, стрессовым ситуациям, умении правильно вести себя в той или иной ситуации, оказывать первую помощь.

Адресат программы

Программа дополнительного образования «Здравник» составлена на основе учебного пособия Г.К. Зайцева, А.Г. Зайцева «Твое здоровье. Укрепление здоровья». Она рассчитана на работу в 5-9 классах. Деятельность по программе строится таким образом, чтобы в процессе воспитания осуществлялось комплексное воздействие на интеллектуальную, эмоциональную и волевую сферы ребенка, согласно психолого – педагогическим особенностям детей этого возраста. Это предполагает наличие следующих составных частей занятий - познавательная, познавательно-развлекательная.

Режим занятий

Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Количество часов по программе: - 37 часов.

Срок реализации программы - 1 год.

Программа «Здравник» имеет базовый уровень сложности.

Формы обучения по программе групповые.

Виды занятий: беседа, лекция, экскурсия, поход, наблюдение, элементарная исследовательская деятельность, экспериментирование.

Формы подведения результатов:

тестирование, анализ, анкетирование, беседа, практические и экспериментальные занятия.

Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы: Формирование у обучающихся представлений об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих, а так же основ критического мышления по отношению к знаниям, навыкам и практическим действиям, направленных на сохранение психического, физического, нравственного здоровья.

Задачи курса:

обучающие:

- сформировать представления о положительных и отрицательных факторах воздействия на организм человека, понимание сущности здорового образа жизни;
- способствовать формированию основ ценностного отношения к здоровью и его укреплению;
- углубить знания об инфекционных, иммунных и генетических заболеваниях, ЗПП, о нарушениях работы нервной системы; об особенностях формирования личности в семье и обществе;
- сформировать представление о рациональной организации режима учебной деятельности, отдыха, научить анализировать и контролировать свой режим дня;
- расширить понимание взаимосвязи проблем здоровья человека и негативных последствий деградации природной среды; социальных последствиях деградации духовной среды, формирование экологической культуры.

развивающие:

- развивать у подростков чувство ответственности за экологические состояние окружающей среды, навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- развивать умения использовать теоретические знания в жизни и навыков оказания первой медицинской помощи;
- развивать умение проводить наблюдение, сравнивать, анализировать, делать выводы;
- развивать любознательность, творческий потенциал обучающихся в подготовке рефератов, сообщений, выполнении практических и исследовательских работ.

воспитательные:

- воспитывать у подростков потребность к ведению здорового образа жизни и отказе в образе жизни и поведении, наносящим вред, как своему здоровью, так и здоровью окружающих;
- воспитывать волевые качества в стремлении достижений поставленных целей, направленных на укрепление своего здоровья;
- воспитывать экологическую культуру и бережное отношение ко всему живому как главной ценности на Земле, стремлении жить в гармонии с собой и людьми в окружающем мире.

Планируемые результаты

Метапредметные результаты обучения (формирование универсальных учебных действий)

Регулятивные УУД

- самостоятельно формулировать проблему в ходе учебной деятельности;
- выдвигать различные варианты решения проблемы, выбирать из предложенных решений проблем нужные средства для достижения цели;
- составлять порядок (схему) решения проблемы (исследовательская работа, написание рефератов, составление проектов);
- использовать для решения проблем основные и дополнительные средства обучения;
- планировать свою образовательную деятельность;
- пользоваться критериями оценок и самооценок, исходя из целей, задач, давать оценку результатам своей работы;
- самостоятельно находить и осознавать причины достижения результата, либо находить способы разрешения неуспешного решения проблемы;

- давать оценку личностным качествам, чертам характера, уметь определять направления своего развития.

Познавательные УУД

- строить логическое рассуждение с установлением причинно-следственных связей;
- анализировать, сравнивать, обобщать понятия в ходе изучения учебного материала;
- предоставлять полученную информацию в виде конспектов, рефератов, таблиц, графиков, диаграмм;
- преобразовывать информацию из одного вида в другой и выбирать оптимальную форму предоставления информации для себя и окружающих;
- понимать позицию другого человека, различая точку зрения, аргументы, теории, гипотезы в речи оппонента, используя приемы слушания и различные виды чтения;
- соблюдать правила информационной безопасности, уметь использовать различные технологии (компьютерные и коммуникационные) для достижения поставленных целей.

Коммуникативные УУД

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие для определения целей, задач, распределения функций участников, способов сотрудничества;
- отстаивать свою точку зрения, приводя доказательства;
- уметь перефразировать свою мысль, с полнотой и точностью выражать мысли в соответствии с условиями коммуникации;
- понимать точку зрения другого человека, управление поведением оппонента-умение договариваться с людьми иных позиций.

Личностные результаты обучения.

- понимать значимость обучения, правильного и осознанного выбора будущей профессии;
- уметь вырабатывать собственные ответы на жизненные вопросы с учетом многообразия типов мировоззрения, общественных, культурных традиций, религиозных мировоззрений, которые ставит личный жизненный опыт;
- умение слушать, вести диалог, эмоционально- положительно относиться к окружающим людям, учиться выбирать стиль поведения, обеспечивающий безопасность жизни и здоровья себя и окружающих;
- учиться уметь противостоять ситуациям, провоцирующим на поступки, которые могут угрожать жизни и здоровью;
- умение реализовывать обучающимися теоретические знания на практике;
- понимание ценности здорового образа жизни и отказа от вредных привычек;
- умение признавать право другого человека на собственное мнение, а так же умение отстаивать свою точку зрения.

Предметные результаты обучения

- объяснять некоторые наблюдаемые процессы в своем организме;
- называть основные правила здорового образа жизни, факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье;
- объяснять благотворное влияние на организм физкультуры и спорта;
- использовать знания психологии о типах темперамента, эмоциях, воле для эффективного общения.
- выявлять причины нарушения осанки и развития плоскостопия;
- оказывать первую помощь при травмах;
- применять знания для рационального составления режима дня, правил рационального питания, гигиены;
- называть симптомы распространенных заболеваний;
- объяснять роль основных функций организма (питание, выделение, дыхание) в обеспечении нормальной жизнедеятельности организма.

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	1	0,5	0,5	Анкетирование "Что мы знаем о здоровье человека"
2.	Человек и биосфера	3	2	1	Защита презентаций "Проблемы окружающей среды" "Проблемы природопользования".
3.	Социальная медицина.	2	1	1	Практическая работа "Определение обеспеченности организма витаминами и микроэлементами"
4.	Некоторые экологически обусловленные заболевания.	3	2	1	Практическая работа "Обнаружение вредных веществ в продуктах питания"
5.	Инфекционные заболевания.	9	7	2	Практическая работа "Распознавание кожных болезней, вызываемых микроорганизмами". Изготовление памяток, буклетов. Написание статей.
6.	Наиболее распространенные хронические заболевания.	5	3	2	Тестирование "Что мы знаем о хронических заболеваниях".
7.	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи.	3	1	2	Игра "Врач-пациент"

8.	Заболевания, связанные с вредными привычками.	4	3	1	Практическая работа: "Здоровый образ жизни. Факторы, сохраняющие здоровье".
9.	Гигиена питания.	7	4	3	Практическая работа "Составление суточного рациона". Изготовление памяток, буклетов. Написание статей. Контрольный тест
10.	Итого	37	24,5	12,5	

Содержание программы

Раздел 1. Введение

Теория: Знакомство с детьми. Ознакомление детей с задачами наших занятий. Техника безопасности. Правила поведения на занятиях.

Практическая работа: анкетирование

Раздел 2. Человек и биосфера

Теория: Понятие о среде. Факторы среды. Экологические последствия появления человека на земле.

Практическая работа: Защита презентаций "Проблемы окружающей среды", "Проблемы природопользования".

Раздел 3. Социальная медицина.

Теория: Гигиена и экология. Факторы, определяющие здоровье человека.

Практическая работа: "Определение обеспеченности организма витаминами и микроэлементами".

Раздел 4. Некоторые экологически обусловленные заболевания.

Теория: Экологические факторы негативного воздействия на человека искусственной окружающей среды. Заболевания, связанные с загрязнением воздуха и питьевой воды.

Практическая работа: "Обнаружение вредных веществ в продуктах питания".

Раздел 5. Инфекционные заболевания.

Теория: Причины инфекционных заболеваний. История борьбы человечества с инфекционными заболеваниями. Иммуитет. История открытия иммунитета. Виды иммунитета. Вирусы, строение, пути проникновения. Вирусные заболевания. СПИД-болезнь века. Вирусные заболевания пищеварительной системы. Бактериальные кишечные инфекции. Инфекционные заболевания дыхательной системы. Заболевания кожи.

Практическая работа: "Распознавание кожных болезней, вызываемых микроорганизмами". Изготовление памяток, буклетов. Написание статей.

Раздел 6. Наиболее распространенные хронические заболевания.

Теория: Заболевания органов крови. Заболевания органов кровообращения. Хронические заболевания пищеварительной системы. Заболевания мочевыделительной системы. Что мы знаем о хронических заболеваниях.

Практическая работа: Тестирование "Что мы знаем о хронических заболеваниях".

Изготовление памяток, буклетов. Написание статей.

Раздел 7. Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи.

Теория: Первая помощь при травмах ОПС. Повреждения кожи. Виды кровотечений.

Практическая работа: "Первая помощь при травмах ОПС", игра "Врач-пациент"

Раздел 8. Заболевания, связанные с вредными привычками.

Теория: Виды вредных привычек. Курение. Алкоголь и его влияние на организм.

Наркотики. Виды наркотиков. Влияние на организм. Токсикомания.

Практическая работа: "Здоровый образ жизни. Факторы, сохраняющие здоровье".

Раздел 9. Гигиена питания.

Теория: Пища. Питательные вещества. Обмен веществ в разном возрасте. Витамины.

Теория рационального сбалансированного питания. Сбалансированность витаминов и

минеральных веществ и питания как одно из условий рационального питания и повышения

устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Культура питания.

Энергетическая ценность. Диеты. Пищевые продукты-аллергены. Итоговое занятие.

Организационно – педагогические условия реализации программы
Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Здравник» на 2025-2026 учебный год

	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	37
2.	Количество учебных дней	37
3.	Количество часов в неделю	1
4.	Количество часов	37
5.	Недель в I полугодии	17
6.	Недель во II полугодии	20
7.	Начало занятий	1 сентября
8.	Каникулы	31 декабря – 11 января
9.	Окончание учебного года	26 мая

Материально – техническое обеспечение

- кабинет для занятий с партами и стульями;
- ноутбук, проектор;
- лабораторное оборудование (наборы для препарирования), учебные микроскопы, микропрепараты по анатомии, физиологии, гигиене, предметные стекла.
- скелет человека.
- модели объемные.
- модели-аппликации.
- таблицы по анатомии, физиологии, гигиене человека.

- информационное обеспечение

- мультимедийные учебные пособия;
- электронные наглядные пособия.
- тематические видеофильмы,
- тематические презентации

Кадровое обеспечение: учитель биологии с базовым образованием без требований к стажу и квалификационной категории.

Методические материалы

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1.	Введение.	1. Наборы для препарирования,	Объяснительно-иллюстративные	Фронтальная. Лекция/ беседа.
2.	Человек и биосфера.	учебные микроскопы, микропрепараты по анатомии, физиологии, гигиене, предметные стекла. 2. Скелет человека. 3. Модели объемные.	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, проблемного изложения, исследовательские.	Фронтальная, групповая, индивидуальная. Лекция, практика, видеоурок, наблюдение, проблемного изложения, объяснительно-иллюстративный.
3.	Социальная медицина.	4. Модели-аппликации. 5. Таблицы по анатомии, физиологии, гигиене человека. 6. Тематические видеофильмы.	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, проблемного изложения, исследовательские.	Фронтальная, групповая, индивидуальная. Лекция, практика, видеоурок, наблюдение, объяснительно-иллюстративный.
4.	Некоторые экологически обусловленные заболевания.	7. Тематические презентации 8. Компьютер, мультимедийный проектор, интерактивная доска, принтер.	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, проблемного изложения, исследовательские.	Фронтальная, групповая, индивидуальная. Лекция, практика, видеоурок, наблюдение, урок-дискуссия, объяснительно-иллюстративный, исследовательский.
5.	Инфекционные заболевания.		Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, проблемного изложения, исследовательские.	Фронтальная, групповая, индивидуальная. Лекция, практика, видеоурок, наблюдение, урок-дискуссия, объяснительно-иллюстративный, исследовательский.
6.	Наиболее распространенные хронические заболевания.		Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, проблемного изложения, исследовательские.	Фронтальная, групповая, индивидуальная. Лекция, практика, наблюдение, урок-дискуссия,

				объяснительно-иллюстративный, тестирования.
7.	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи.		Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, проблемного изложения, исследовательские.	Фронтальная, групповая, индивидуальная. Лекция, практика, видеоурок, наблюдение, урок-дискуссия, объяснительно-иллюстративный, урок-игра.
8.	Заболевания, связанные с вредными привычками.		Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, проблемного изложения, исследовательские.	Фронтальная, групповая, индивидуальная. Лекция, практика, видеоурок, наблюдение, урок-дискуссия, объяснительно-иллюстративный.
9.	Гигиена питания.		Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, проблемного изложения, исследовательские.	Фронтальная, групповая, индивидуальная. Лекция, практика, видеоурок, наблюдение, объяснительно-иллюстративный, исследовательский, проблемного изложения.

Формы аттестации, контроля и оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- начальный контроль (сентябрь)
- текущий контроль (в течение учебного года)
- промежуточный контроль (декабрь)
- итоговый контроль (май)

Возможно использование следующих *методов отслеживания результативности*:

- педагогическое наблюдение:
- педагогический анализ выполнения обучающимися диагностических заданий, результатов тестирования, защиты проектов, рефератов, исследовательских работ, активности обучающихся на занятиях;
- педагогический мониторинг- мониторинг образовательной деятельности обучающихся, ведение педагогического дневника, тестирование, оформление листов индивидуального образовательного маршрута, диагностика личностного роста, оформление фотоотчетов.

Методы выявления результатов воспитания:

- тестирование;
- анкетирование

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы.

-входной (входное тестирование, наблюдение педагога)

- промежуточный контроль (тестирование, выполнение самостоятельных работ, просмотр и анализ выполненных работ, участие в творческих объединениях)

- итоговый контроль- зачетная работа.

Список литературы

Нормативные документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);
12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Литература, использованная при составлении программы

1. Агаджанян Н.А. и др., Основы физиологии человека, 2-е изд., исправленное.-М.: РУДН, 2001.-408с.
2. Билич Г.Л., Крыжановский В.А. Биология. Полный курс. В 3-х томах. Том 1. Анатомия. Оникс. 2009. 864 с, ил.
3. Волков С.Р. Здоровый человек и его окружение / С.Р. Волков. - М.: Медицина, 2015. - 128 с.
4. Дружинин В.Н., Психология общих способностей. 3-е изд.- СПб.: Питер, 2008. – 368 с.: ил.
5. Казин Э. М. Биология. Основы индивидуального здоровья человека / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н. А. Литвинова.- М.: Владос, 2016.- 192 с.
6. Кожин, А. А. Здоровый человек и его окружение / А.А. Кожин, В.Р. Кучма, О.В. Сивочалова.- М.: Academia, 2013.- 400 с.
7. Козлов В.И., Цехмистренко Т.А. Анатомия центральной нервной системы. М.: "Мир", "Аст", 2003.- 210 с.
8. Мушкамбаров Н. Н., Кузнецов С. Л., Молекулярная биология, Изд. Медицинское информационное агенство, 2007.- 220 с.
9. Павлов В. И. Вселенская Чистота Сознания и здоровье Человека. Исцеление с помощью мыслеформ / В.И. Павлов. - М.: Золотое Сечение, 2014. - 316 с.
10. Пехов А.П. Биология с основами экологии: Учебник. 7-е изд., стер. – СПб.: Изд-во «Лань», 2007.- 688 с.
11. Поленов Б. В. Защита жизни и здоровья человека в XXI веке. Восемь основных источников опасности для человечества: моногр. / Б.В. Поленов. - М.: Группа ИДТ, 2014. - 720 с.
12. Семенова Надежда. Здоровье здорового человека. Практическая экология XXI века / Надежда Семенова - М.: Диля, 2014. - 128 с.

Литература для обучающихся и родителей

1. Баранова С.В. Вредные привычки. Избавление от зависимостей/ С.В. Баранова.-М.: Феникс, 2007.- 192с.
2. Батуев Л.С., Соколова Л.В., Левитин М.Г. Человек. Основы физиологии и психологии: учебник для 9 классов общеобразовательных учреждений. М.: Дрофа, 2000.- 220 с.
3. Воздействие на организм человека опасных и вредных экологических факторов. Метрологические аспекты. В 2 томах. Том 2. Книга 1. - М.: ПАИМС, 1997. - 512 с.
4. Ерофеева Людмила. Возлюби свои привычки / Людмила Ерофеева. - М.: Центрполиграф, 2009. - 192 с.
5. Зайцева Е.Ю. Биология. "Организм человека и его здоровье" / Е.Ю. Зайцева. - М.: Астрель, 2012. - 375 с.
6. Исаева Е. Л. Здоровый человек и его окружение. Шпаргалки / Е.Л. Исаева. - М.: Феникс, 2015. - 128 с.
7. Кругляк Лев. Алкоголизм. Мысли, избавляющие от вредных привычек. Естественное очищение (комплект из 3 книг) / Лев Кругляк , Георгий Сытин , Рудигер Дальке. - М.: ИГ "Весь", 2014. - 672 с.
8. Крюкова, Д. А. Здоровый человек и его окружение. Учебное пособие / Д.А. Крюкова, Л.А. Лысак, О.В. Фурса. - М.: Феникс, 2014. - 480 с.

Электронные ресурсы:

<http://school-collection.edu.ru/collection> Газета «Биология» и сайт для учителей «Я иду на урок биологии»
<http://college.ru/biology> В помощь учителю биологии: образовательный сайт ИЕСЭН НГПУ
<http://www.eco.nw.ru> Вся биология: научно-образовательный портал
<http://www.youngbotany.spb.ru> Лауреаты нобелевской премии по физиологии и медицине
<http://n-t.ru/nl/mf> Медицинская энциклопедия. Анатомический атлас
<http://www.mgsun.ru> Опорно-двигательная система человека: образовательный сайт
<http://www.macroevolution.narod.ru> Проект Еcosom: всё об экологии
<http://www.ecosystema.ru> Электронный учебник по биологии
<http://www.anatomcom.ru/> Анатомия человека - атлас
<http://www.anatomus.ru/> Анатомия человека в иллюстрациях
<http://www.sbio.info> Вся биология
<http://bio.1september.ru> Все для учителя биологии
<http://college.ru/biologiya/> Открытый колледж: Биология

Приложение 1

А) Анкетирование "Что мы знаем о своем здоровье"

1. Укажите ваш пол _____ и возраст _____
2. Как вы оцениваете состояние своего здоровья?
 - а) Хорошее б) Удовлетворительное в) Плохое г) Затрудняюсь ответить
3. Хотели бы вы, чтобы ваши дети пили, курили?
 - а) Да б) Нет в) Не знаю
4. Хотели бы Вы, чтобы ваш муж или жена курили, пили?
 - а) Да б) Нет в) Не знаю
5. Какие из ценностей, приведенных ниже, для Вас наиболее важны?
Оцените их, проставив баллы от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное)
 - а) Материальное благополучие,
 - б) Качественное образование,
 - в) Хорошее здоровье,
 - г) Привлекательная внешность,
 - д) Любимая работа,
 - е) Возможность общаться с интересными людьми,
 - ж) Благополучная семья,
 - з) Свобода и независимость.
4. Какие условия для сохранения здоровья Вы считаете наиболее важными? Из приведенного перечня условий выберите и отметьте четыре наиболее важных для Вас.
 - а) Хорошая наследственность,
 - б) Хорошие экологические условия,
 - в) Выполнение правил здорового образа жизни,
 - г) Возможность консультаций и лечения у хорошего врача,
 - д) Знания о том, как заботиться о своем здоровье,
 - е) Отсутствие физических и умственных перегрузок,
 - ж) Регулярные занятия спортом,
 - з) Достаточные материальные средства для хорошего питания, занятий спортом и т.д.
5. Как вы относитесь к информации о том, как заботиться о здоровье?
 - а) Это всегда интересная и полезная информация,
 - б) Иногда это достаточно интересная и полезная информация,
 - в) Не очень интересная и полезная информация,

- г) Эта информация меня не интересует.
6. Достаточно ли вы заботитесь о своем здоровье
- а) Вполне достаточно,
б) Не вполне достаточно,
в) Недостаточно.
7. Какие темы о здоровье больше всего интересуют Вас? (Вы можете выбрать больше чем одну тему)
- а) Курение б) Снижение и набор веса в) Алкоголь г) Половое воспитание
д) Нарушение питания е) Влияние наркотиков ж) Инфекции, передаваемые половым путем
з) Физические упражнения и спорт и) Управление эмоциями к) Межличностные отношения
л) Другое (указать что именно)
8. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику?
- а) да б) нет
9. Знаете ли вы основные принципы и методы закаливания? Приведите примеры.
10. продолжите фразу: "Здоровый ребенок..."

Б) Защита рефератов и научно- исследовательских работ по темам:

Примерные темы рефератов.

1. СПИД: сущность и проблемы.
2. Мифы о наркомании.
3. Человек и окружающая среда.
4. Евгеника: вечный монстр или надежда человечества?
5. Алкоголь, мы и наше потомство.
6. Учение об иммунитете.
7. Закаливание и его влияние на здоровье.
8. Влияние окружающей среды на здоровье человека.
9. Вредные привычки и их влияние на здоровье.
10. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка.
11. Факторы, влияющие на здоровье и его благополучие.
12. Курение- фактор риска.
13. Глобальные проблемы - глобальные решения.
14. Что такое здоровье?
15. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
16. Мой режим дня.
17. Надо, надо умыться.
18. Мое настроение.
19. Воздух, которым мы дышим.
20. Грипп – это опасно.
21. Чтобы зубы были здоровыми.
22. Вредные привычки.
23. Что мы знаем о витаминах?
24. Осанка – это важно.
25. Как правильно питаться.

Примерные темы исследовательских проектов.

1. Состояние возрастного соотношения веса и роста подростков.
2. Самооценка психосоциальных условий жизни и режима дня.
3. Влияние эмоций на состояние здоровья.
4. Влияние неправильного питания на сердце.

5. Влияние вредных привычек на сердце.
6. Влияние никотина на здоровье человека.

В) Семинары на темы:

«Суд над вредными привычками».

«Человек – сам кузнец своего счастья».

Г) Контрольный тест

1. Наука о ЗОЖ изучает:

А) состояние живых организмов на Земле; В) здоровье человека, понимаемое как целостность и гармоничность всех его компонентов; С) психическое состояние человека; Д) физическое состояние человека.

2. Состояние полного физического, психического и социального благополучия, практическое отсутствие болезней и физических дефектов – это:

А) профилактика; В) гигиена; С) режим дня; Д) здоровье.

3. Состояние покоя или активной деятельности, приводящее к восстановлению работоспособности, называется:

А) сном; В) отдыхом; С) бодрствованием; Д) утомлением.

4. Систематическое недосыпание приводит:

А) к болезни суставов; В) к болезни глаз; С) к переутомлению; Д) к повышенной активности.

5. Способность человеческого организма не болеть болезнями животных называется:

А) врожденный иммунитет; В) искусственный иммунитет; С) приобретенный иммунитет; Д) естественный иммунитет.

6. Кровяные клетки, играющие важную роль в защите организма от микробов:

А) эритроциты; В) тромбоциты; С) лейкоциты.

7. Комплекс требований, способствующих предупреждению и сохранению здоровья:

А) лечение; В) гигиена; С) прививка; Д) питание.

8. Нормальный сон восьмиклассника должен составлять:

А) 9 часов; В) 10 часов; С) 11 часов; Д) 8 часов.

9. Выполнение упражнений в процессе труда называется:

А) производственная гимнастика; В) легкая атлетика; С) утренняя гимнастика; Д) физкультура.

10. По гигиеническим нормам свет на учащегося в классе должен падать:

А) справа; В) слева; С) спереди; Д) сзади.

11. Следствием гиподинамии может стать болезнь:

А) увеличение веса; В) ожирение; С) нарушение нервной системы; Д) нарушение осанки.

12. Основателем науки валеологии является:

А) Амосов; В) Брег; С) Брехман; Д) Павлов.

13. Аппетиту способствует:

А) режим питания; В) беспорядочное питание; С) красивое оформление блюда; Д) чистота на столе.

14. Основным путем заражения желудочно-кишечными заболеваниями является:

А) воздушно-капельный; В) с пищей и водой; С) через кровь; Д) через кожу.

15. Витамин, предохраняющий от цинги, влияющий на нормальный рост, способствующий более быстрому заживлению ран:

А) Д; В) С; С) А; Д) В.

16. Витамин, содержащийся в рыбьем жире, молоке, яичном желтке, печени:

А) Д; В) С; С) А; Д) В.

17. Продукты, богатые углеводами и жирами:

- А) картофель, шоколад, сливки, сметана; В) мясо, рыба, овощи; С) морская капуста, печень; Д) соки, салаты, фрукты.
18. Твердый слой, покрывающий зуб:
А) десна; В) цемент; С) эмаль; Д) дентин.
19. Ученик 8 класса должен уделять спортивным играм и прогулкам:
А) 4 часа; В) 2,5 часа; С) 3 часа; Д) 5 часов.
20. Заболевание ротовой полости:
А) стоматит; В) отит; С) артрит; Д) гастрит.
21. Признаки: кашель, пожелтение кончиков пальцев, неприятный запах свойственны:
А) алкоголику; В) курильщику; С) наркоману; Д) токсикоману.
22. Риск заражения СПИДом через шприц очень высок у:
А) Алкоголиков; В) токсикоманов; С) наркоманов; Д) курильщиков.
23. Симптомы: «синий или бледный оттенок кожных покровов, изо рта и полости носа выделяется большое количество воды, иногда в виде пенистой жидкости» характерны для:
А) перелома; В) замерзания; С) отравления; Д) утопления.
24. Палочка Коха вызывает болезнь:
А) вирусный гепатит; В) туберкулез; С) фарингит; Д) гастрит.
25. Возбудитель ВИЧ (СПИД) не передается:
А) от матери к ребенку; В) при половых контактах; С) через кровь; Д) при пользовании посудой.